

中医养生俱乐部

如果你爱好中医,期望学习、交流中医中药的各种知识,参与形式多样、以中医中药为主题的线下活动,欢迎加入现代快报中医粉丝会(新浪微博:现代快报-健康周刊,微信公众平台:现代快报中医粉丝会)



夏季没发作的颈椎病 为何秋季来势汹汹

整个夏天都一直在空调房,颈椎病也没发作,入秋后不再用空调,颈椎病反倒来势汹汹。市民朱女士到医院就诊时发现,和自己有着类似问题的人不少。医生说,夏秋交替时,颈椎病确实高发。这是因为在空调房内时,不少有颈椎病的人会自动保暖,而入秋后天气逐渐转凉,反倒没有了保暖意识。由于颈部肌肉大都暴露在外,容易受到冷天寒气的刺激,使局部肌肉保护性收缩,从而导致颈部张力增高,容易出现颈部力量失衡,颈部肌肉紧张痉挛;进而压迫到神经、血管,则发生颈部疼痛不适。如原来颈部已有病变的情况下,就更容易诱发颈椎病。 张弛



颈部酸痛可采用热敷保养

注意颈部保暖。尽量穿着高领的衣服,外出佩戴围巾对脖子进行保暖,这样可以避免颈部受寒,消除颈椎病的诱发因素。颈部保暖不仅可以避免颈部疲劳,而且可以避免头部颈部血管因受寒而收缩,使脑部的血液循环减慢,对高血压病、心血管病、失眠等都有一定的好处。对于颈部着凉、肌肉酸痛等情况,可采取热敷法对颈部进行保养。

三个动作帮你锻炼颈椎

除了做好保暖工作,颈部也应该进行适当的锻炼。下面三个动作可以帮到你:取站位或坐位,站立时双脚分开,与肩同宽,两手叉腰,深呼吸,吸气时使颈部尽量前屈,下颌接近胸骨柄上部;呼气时使颈部后伸到最大限度;深呼吸,吸气时头部尽量向左偏,呼气时头部还原位;再吸气时头部尽量向右偏,呼气时头部还原位;深呼吸时头部尽量伸向右前方,呼气时头部还原位;再深吸

气时头部尽量伸向左前方,呼气时头部还原位。

不妨选择荞麦壳的枕头

大部分人每天有1/4-1/3时间是在睡眠中度过,所以如果枕头选择不好,颈椎不适会加重。一般来说,理想的枕头形状应该是颈肩端稍高、中间低的类马鞍状,也就是常说的B形枕。这种形状可以有效维持颈椎的生理弧度,使颈部肌肉充分放松。习惯仰睡的人,枕头高度应以压缩后与自己的一侧肩宽高度一致为宜。当然,无论仰睡、侧睡都能保持颈部正常生理弧度的颈椎病枕头是最理想的。而对于枕芯的选择,不妨考虑荞麦壳。这种材料不仅便宜,而且透气性好,可随时调节枕头的高低。

有些食疗方也能缓解症状

颈椎病的饮食调理应以富含

钙、蛋白质、维生素B、维生素C和维生素E的饮食为主。推荐几款食疗方,有需要的读者不妨尝试一下。参枣粥:取人参3克,粳米50克,大枣15克。将人参粉研成细粉,米、枣洗净后入锅,加水适量,武火煮沸,文火熬成粥,再调入人参粉及白糖适量。适合体倦乏力、食欲不振的颈椎病患者食用。淮杞虫草炖竹丝鸡,取淮山10克、杞子5克、虫草5克、红参6克、竹丝鸡肉50克。将材料洗净后用清水适量放入炖盅,隔水炖熟。颈椎病患者如有失眠、记忆力减退、头晕等症状,此方有缓解作用。但如果患伤风感冒,初起咳嗽,不宜饮用。

小贴士

近期关于虫草的咨询量增大,为满足这部分市民的需求,中医养生俱乐部特别推出了专场团购活动。要了解更多活动详情,可咨询400-117-5180。

会员招募

加入中医养生俱乐部 三重好礼等你选

中医养生俱乐部自启动至今,已举办了多场线下活动,拥有粉丝近千名。加入我们,不仅能优先参加形式多样的线下活动,说不定还能领回健康大奖。近期的会员大奖是“会说话”的血糖仪,它在监测过程能实现自动语音播报,数据显示也是清晰易读,适合老年人使用。报名热线400-117-5180,留下你的姓名和联系方式,有活动时我们将以电话或短信的方式通知大家。

血糖仪“会说话”更适合老年人

在近期的会员大奖中,人气最旺的除了电子艾灸仪,就是一款“会说话”的血糖仪了。这种血糖仪不仅有“高大上”的屏幕,方便老人查看,还能实现自动语音播报,帮那些眼神不好的老人省去不少麻烦。同时,它还有突然断电记忆保护功能,就算中途操作

不当,所监测的数据也会自动保留。现在报名入会,就有机会获得这种血糖仪一台,详情可咨询会员热线400-117-5180。

膳食纤维和养生杂志等你选

除血糖仪外,会员还有机会获得膳食纤维或养生杂志一份。膳食纤维,对便秘、减肥的人来说并不陌生。在2000年的国际膳食纤维专题研讨会上,营养学界正式将膳食纤维确定为除蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水“六大营养素”以外的第七大营养素。近些年膳食纤维的人气居高不下,但到底什么是膳食纤维,很多人并不清楚。 张弛

特别提醒

如果你想了解更多关于膳食纤维的知识,或者想选购适合自己的膳食纤维产品,也可咨询400-117-5180。

拨打400-117-5180 养生羊奶优惠价

功效:奶中之王山羊奶——超强免疫,防癌抗癌,调理肠胃,润肠通便,克糖尿病,充气管炎,补钙之王,明目健脑,补肾壮阳,强体不胖;易吸收消化,适合各年龄段食用。
规格:16袋/盒;25g/袋
市场价:238元/盒;本次团购特价1000盒,售完即止
团购热线:400-117-5180



本期主打:优力度益生元高钙高铁营养配方羊奶粉

健康资讯

重大突破! 靶向抗肿瘤攻坚成功

由中国医学科学院和荣立药物研究所共同研制的新一代靶向抗肿瘤制剂:金转停攻坚成功,并获卫生部批文,正式上市,属我国抗肿瘤领域重大突破。

金转停主要成分“金雀异黄酮”,天然植物中提取,破解三大世

界难题:有效抑制肿瘤复发转移、只靶向杀死肿瘤细胞、7种途径抑制肿瘤转移。与放疗化疗合用,数倍提升效果,并减轻副作用。无法手术的可实现高质量带瘤生存。

致电4001868626即可“免费试用”金转停,仅限前50名。

乱服中药警惕药物性肝炎

在不少人看来,中草药安全性高,毒副作用少,很少引起肝损害。但近年来,中药及其制品引起不良反应的报道有增多之势。有报道称,中药所致的“药物性肝炎”占临床药物性肝病总病例的21.0%-51.4%。究其原因,除了培植药材中农药的残留及品种混淆等外,中草药本身的毒副作用亦不可忽视。江苏省中西医结合医院消化科副主任医师魏兰福说,过去一提到肝炎,很多人首先想到的是具有传染性的甲肝、乙肝等。事实上,吃药也能吃出肝炎来,在已上市应用的化学性或生物性药物中,有1100种以上的药物具有潜在的肝毒性。

为了调理减肥,市民朱女士在小区附近的中医诊所吃了近两个月的中药。结果肥没减下来,自己反倒住进了医院。肝功能检查显示,其血清总胆红素达256.1u-mol/L,谷丙转氨酶776U/L。朱女士最终因药物性肝炎不得不入院治疗。魏兰福说,肝脏是药物转化、代谢的主要器官,肝脏负责解

毒,但本身也会中毒,药物及代谢产物的毒性作用或机体对药物产生过敏反应,会对肝脏造成损害引起肝组织炎症,即所谓的药物性肝炎。药物性肝炎重者可出现爆发性肝衰竭,肝细胞突然大量坏死,病人在一到两周内可能死亡。不少人认为中药相对西药温和,毒副作用少,但事实上,因乱吃中药导致药物性肝炎的病例并不少见。中药“金不换止痛片”是很经典的药物,已经用了千余年,但有医生发现有少数患者在服用常规剂量的金不换片平均20周后导致急性肝炎,患者停药后恢复正常。后分析中发现,药物片剂中可能存在生物碱导致肝细胞损伤。另外,许多化学药物比如解热镇痛类药物,使用不当会引起肝损伤,但这些药物的毒理被研究得很充分,说明书上对用法用量、不良反应和禁忌标注得非常清楚。而这一点是中药还做不到的。

通讯员 罗鑫 现代快报记者 李鑫芳

活动预告

第二期团购嘉年华本周二启幕 膏方专场等你来

现场还剩少量名额,有需要的读者尽快预约400-117-5180

要团购膏方的会员注意了,本周二,中医养生俱乐部的第二期团购嘉年华即将启幕。如果你有入秋后滋补的习惯,或者对膏方感兴趣,都不要错过这次活动。南京中医药大学黄煌教授独家配方枸杞阿胶膏,现在能选购到。同时,为了回馈团购会员,现场还会有健康产品馈赠。由于场地有限,现场活动需提前预约,目前还剩少量名额,有需求的读者请尽快预约400-117-5180。 张弛

亚健康人群试试虫草首乌膏

秋季气候多变,一些疾病也进入高发期,在正常治疗的同时,越来越多的人也会选择通过膏方来调理。在调理亚健康的膏方中,虫草首乌膏的“出镜率”算是最高的。在这副膏方里,虫草补肾润肺,枸杞平补阴阳,阿胶补血滋阴,首乌补益精血,杜仲调理冲任,生地养阴生津……活动前期,会员咨询最多的是枸杞阿胶膏。所以这次团购会,我们也将其选入其中,有兴趣的读者不妨到现场来选购。

工艺改进,从膏到糕

膏方适合三类人进补,亚健康人群就是其中之一。但亚健康人群

中很多都是上班族,对于他们来说,吃膏方有点小繁琐,像携带、储存都是麻烦事。那能不能改进下当前吃膏方的形式?当然可以,经过工艺的改进,膏方也能做成“糕”方了——将原来的糊状膏剂改良成固体方片糕型。不仅效果不变,携带、储存也更加方便了。而且过去方子里大补的药材很多,而现在这些药材相对减少了,整个方子都比较平和,不偏热也不偏凉。

小贴士

本月中医养生俱乐部推出南京中医药大学黄煌教授独家配方的枸杞阿胶膏,有需要的读者可打400-117-5180咨询。